

中華民國三十六年八月

聯教字第三八號

美 國 體 操 教 材

聯合勤務學校教官訓練班譯印

# 美國體操教材目錄

## 第一篇 徒手體操

- 第一節 概論.....二
- 第二節 教學要點.....二
- 第三節 動作次序之配置.....四
- 第四節 教材之選擇.....五
- 第五節 美式教程示例.....六
- 第六節 其他游擊運動.....一五

## 第二篇 圓木運動

- 第一節 概論.....一二
- 第二節 組織與隊形.....一二
- 第三節 圓木重量標準.....二五
- 第四節 預備動作.....二七

第五節 教程……………三三

第六節 圓木競技遊戲……………四五

第三篇 擒拿術……………五四

第一節 概論……………五四

第二節 學習要領……………五四

第三節 學習須知……………五五

第四節 穩定重心與平衡重心之學習……………五五

第五節 踢、擊、揣、倒法……………六〇

第六節 前面攻擊法……………六七

第七節 正面攻守法……………七三

第八節 身後攻擊與防衛法……………七七

第九節 背面攻擊法……………八一

第十節 特種技術學習……………八六

# 目次

## 一、第一節 概論

## 第二節 教學要點

### 一、教學

### 二、示範

### 三、口令

### 四、改正

### 五、指揮法

## 第三節 動作次序之配置

### 一、動作次序配置之注意點

### 二、次序之編配

## 第四節 教材之選擇

## 第五節 美式教程示例

## 第六節 其他游擊運動

# 第一篇 徒手體操

## 第一節 概論

徒手體操爲各運動項目中之最普遍而又極基礎的運動，根據體育原理編成各部位運動，此一活動，方式很多，惟動作並不求繁，僅求動量適合，姿勢正確，使身體得以平均發育，並足以收改正身體各部缺陷之功效。

徒手體操設備極簡，在一短少時間內，可使大多數人得以同時運動，故極適合團體應用，操作時指揮者僅藉一人之口令節制全體動作，因此動作更顯整齊精神，並足以養成一般操作者專心、注意、果斷、服從之品德與合作耐勞自信等之精神。

## 第二節 教學要點

### 一、教學：

1. 初學動作可按分解動作施教。
2. 動作如不複雜，在隊形未散開前，就行隊前示範。

3. 動作自經數次模仿操作以後，再令自數或開始之口令指揮之。
4. 教時最宜以口令示範兩法併用。

## 二、示範：

1. 先行說明動作部位類別。
2. 示範動作絕對可以為學者模仿為標準。
3. 動作複雜先須加以分析或先作分解動作。
4. 示範時遇有方向動作不清時，當即與學者同方向操作之。
5. 關係方向部位角度動作起落以及各項要求，應於示範時提出，至全體明白為止。

## 三、口令：

1. 口令是指揮操作動作而用，有時必須附帶指示確定動作限制。
2. 用時應求得時，預停動令須分別分開。
3. 口令聲音力求短促響亮，以引起學者之注意。
4. 關於方向變換，重覆再作之口令用法；如「再作」「向右」「加快」等均以單字代替之。

## 四、改正：

1. 遇有改正動作時，必須加以改正，不得疏忽，否則全無價值。

2. 動作小而錯誤多者，此時在發動作口令間，加以簡單字句解釋，令各改正。
3. 動作大而錯誤多者，此時即應令之暫停，稍息聽解，教者復行示範，更正錯誤之點後，再令操作。

4. 設或少數動作姿勢欠缺，亦可走近作者，指示更正。
- 五、指揮法：

1. 動預令指揮法：預令——解釋動作如「兩臂向前平舉」——動令——完成動作
2. 動作代令指揮法：如「兩臂向上舉」……舉。
3. 數字代令指揮法：如「雙膝下蹲」……一
4. 連續發令指揮法：無動預令僅用「起」字代或「開始」，然後自數一，二，三，四。

### 第二節 動作次序之配置

#### 一、次序配置之注意點

1. 按照合理次序配置先後。
2. 不要偏於局部活動。
3. 動作由簡而繁，由輕而重。

4. 改正動作不可求速。
  5. 較有興趣之動作應列在後。
  6. 複雜動作應列跳躍動作之後。
  7. 劇烈動作應列在動作將完之前二、三節。
  8. 劇烈動作之後應配以舒暢動作。
  9. 伸之動作應較多於屈之動作。
  10. 動作之快速、伸展、用力、放鬆應兼而有之。
- 二、次序之編配：

1. 例一：(一)上肢(二)下肢(三)四肢(四)軀幹(五)前後灣(六)左右灣(七)左右轉
  - (八)灣轉體聯合(九)全身(十)調和。
  2. 例二：(一)準備(二)上肢(三)下肢(四)改正(五)軀幹(六)跳躍(七)呼吸
- 上列兩例以第一例較為易記，因為依人體部位順次編配。第二例動作部位限定範圍較少，亦便於記憶。

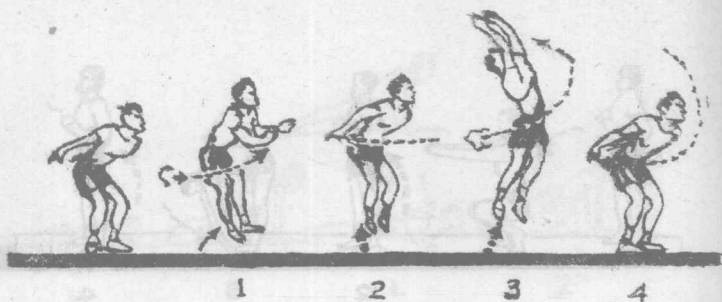
### 第四節 教材之選擇

- 一、適合操作對向年齡體格。



- 二、動作有興趣並合季節要求。
- 三、不採用一味花描美觀。
- 四、以應用大肌肉爲主。
- 五、動作活潑自然不呆板。
- 六、動作可作其他活動不足之訓練。
- 七、不宜過量。
- 八、省用腦力。
- 九、以不妨礙姿勢，各部力求平均，避免畸形發展。
- 十、功效不確之動作不用。

### 第五節 美式教程示例



(附圖21)

一、

1. 名 稱：跳高運動(附圖21)

2. 預備姿勢：開立，膝前屈，臂後伸

3. 動 作：(一)臂前振，微向上跳

(二)臂後振，再向上跳

(三)臂上振，挺胸高跳(12吋)

(四)還預備式。

二、

1. 名 稱：蹲撐腿運動(附圖22)

2. 預備姿勢：直立

3. 動 作：(一)蹲身膝外張兩手扶地

(二)腿後直撐成俯臥撐

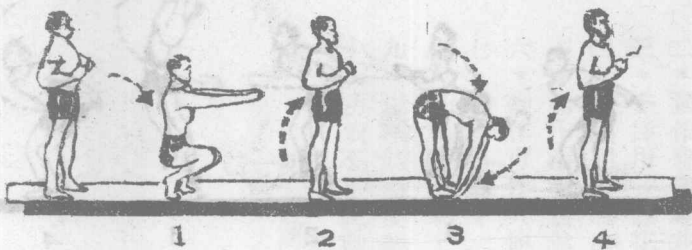
(三)還第(一)動

(四)還預備式

七



(附圖22)



(附圖23)

三、

1. 名 稱：蹲灣體運動(附圖23)
2. 預備姿勢：抱肘開腿直立
3. 動 作：(一)起踵膝前屈臂前平舉

(二)還預備式

(三)上體前灣指尖觸地

(四)還預備式

四、

1. 名 稱：仰臥起坐屈膝腿運動(附圖24)
2. 預備姿勢：仰臥，臂上伸
3. 動 作：(一)起坐臂前平伸膝屈

(二)還預備式

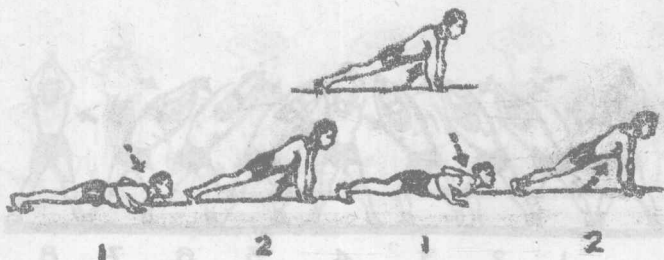
(三)再作第(一)動

(四)還預備式



(附圖24)





(附圖25)

五、

1. 名稱：俯撐雙臂屈伸運動(附圖25)

2. 預備姿勢：俯臥撐

3. 動作：(一)屈臂胸部觸地

(二)還預備式

(三)再作第(一)動

(四)還預備式

六、

1. 名稱：仰臥起坐後舉腿運動(附圖26)

2. 預備姿勢：仰臥臂上伸

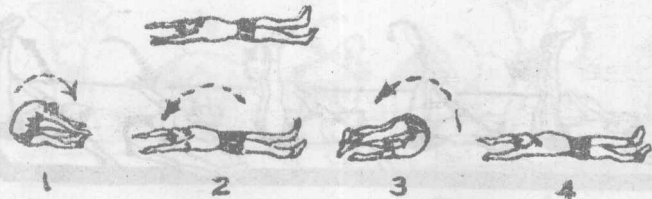
3. 動作：(一)起坐體前灣手觸足尖

(二)還預備式

(三)舉腿過頭臂上抬

(四)還預備式

(附圖26)





(附圖27)

七、

1. 名 稱：左右灣轉體運動(附圖27)

2. 預備姿勢：開腿直立兩手交握上舉

3. 動作：(一)(二)(三)向左灣振

(四)還預備式

(五)(六)(七)向右灣振

(八)還預備式

八、

1. 名 稱：仰臥擺腿運動(附圖28)

2. 預備姿勢：仰臥臂左右伸直腿上舉

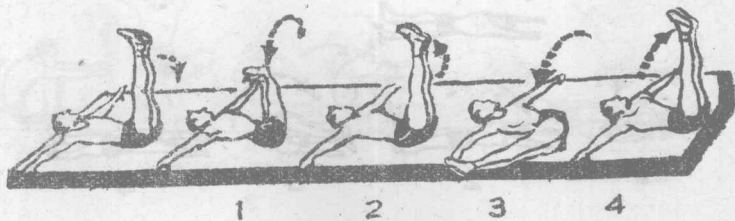
3. 動作：(一)左側擺

(二)還預備式

(三)右側擺

(四)還預備式

(附圖28)





(附圖29)

九、

1. 名 稱：蹲跳運動(附圖29)

2. 預備姿勢：雙手交握蓋頂單足蹲跪

3. 動作：(一)上跳至體直下落換腿蹲跪

(二)再作第(一)動

(三)再作第(一)動

(四)再作第(一)動

十、

1. 名 稱：灣轉體運動(附圖30)

2. 預備姿勢：開立雙手托頭

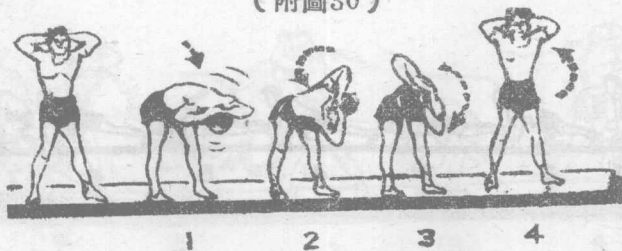
3. 動作：(一)體前灣

(二)向左轉

(三)向右轉

(四)還預備式

(附圖30)



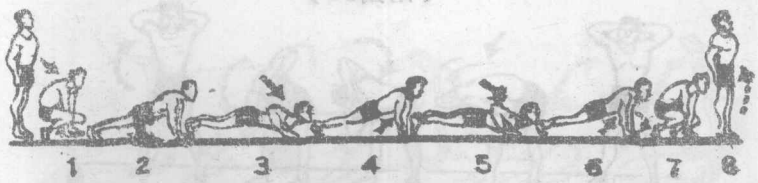


(附圖31)

- 一一、
1. 名稱：原地跑步運動(附圖31)
  2. 預備姿勢：開腿直立抱肘
  3. 動作：(一)左足起右足起左足再落  
(二)右足起左足落  
(三)再作第(一)動  
(四)再作第(二)動

- 一二、
1. 名稱：俯臥撐雙臂屈伸運動(附圖32)
  2. 預備姿勢：直立
  3. 動作：(一)蹲身手撐地  
(二)俯身蹬腿俯臥撐  
(三)雙臂屈  
(四)還第(二)動  
(五)雙臂屈  
(六)成俯臥撐  
(七)還第(一)動  
(八)還預備式

(附圖32)





(附圖33)

一三、  
代替「四」仰臥起坐屈膝腿運動過場地潮濕不能仰臥時用之

1. 名稱：交換蹬腿運動(附圖33)

2. 預備姿勢：蹲撐右腿後伸

3. 動作：(一)交換左腿後蹬

(二)交換右腿後蹬

(三)再作第(一)動

(四)再作第(二)動

一四、

代替「六」仰臥起坐後舉腿運動過場地潮濕不能仰臥時用之

不能仰臥時用之

1. 名稱：灣轉體運動(附圖34)

2. 預備姿勢：開腿直立兩手交握舉上左肩(如持斧劈木狀)

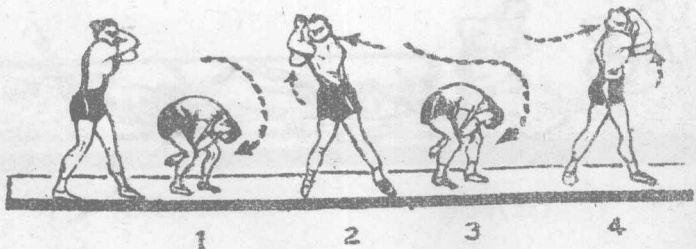
3. 動作：(一)雙手下劈入跨內

(二)雙手上舉轉上右肩

(三)再作第(一)動

(四)還預備式

(附圖34)





二五、

代替「八」仰臥擺腿運動遇場地潮濕不能仰

臥時用之

1. 名 稱：弓身運動(附圖35)

2. 預備姿勢：仰臥弓身

3. 動 作：(一)腹上弓

(二)還預備式

(三)再作第(一)動

(四)還預備式



(附圖35)